



5月分 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます!

給食回数20回(米飯16回、市産小麦パン2回、県産米粉パン1回、麺1回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立 (☺)	1人1食 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (木)	むぎいりごはん すぶた わかめスープ	☺	632 24.3 18.3	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご	ぶたにく わかめ	ピーマン にんじん たけのこ	たまねぎ しいたけ	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら はるさめ
2 (金)	セルフたけのこごはん (むぎいりごはん) さわらのねぎみそやき ごまあえ かしわもち	端午の節句献立 ☺	732 28.9 18.8	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	とりにく さわら	たけのこ いんげん キャベツ ねぎ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ さとう かしわもち	むぎ ごま
7 (水)	むぎいりごはん ひきにくとまめのカレー ゆでやさい (ごまドレッシング) ミニフィッシュ	☺	670 25.6 18.7	ぎゅうにゅう ふたにく ミニフィッシュ	レンズまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん もやし	トマトかん キャベツ こまつな ホールコーン	こめ サラダあぶら	むぎ
8 (木)	むぎいりごはん さげばっば とりにくとだいずのみそいため おひたし	☺	627 25.1 19.6	ぎゅうにゅう だいず さげばっば	とりにく みそ	しいたけ たけのこ こまつな もやし	にんじん いんげん キャベツ	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら
9 (金)	むぎいりごはん ハンバーグ わふうきのソース さつきじる	☺	614 24.1 17.8	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ハンバーグ かつおぶし	だいこん まいたけ ごぼう にんじん	えのきたけ ぶなしめじ たけのこ きぬさや	こめ さとう	むぎ サラダあぶら
12 (月)	むぎいりごはん セルフちゅうかどん チンゲンさいととうふのスープ つぶつぶレモンゼリー	☺	669 24.8 15.2	ふたにく いか とうふ	うすらたまご ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ たまねぎ しいたけ	チンゲンさい にんじん たけのこ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら つぶつぶレモンゼリー	むぎ さとう
13 (火)	こめこパン ブルーベリージャム ゆでやさい (うましおドレッシング) マカロニとアスパラのクリームに	☺	683 25.3 20	ぎゅうにゅう ベーコン	こなチーズ	たまねぎ アスパラガス こまつな もやし	にんじん マッシュルーム キャベツ ホールコーン	こめこパン マカロニ こむぎこ	ブルーベリージャム サラダあぶら マーガリン
14 (水)	むぎいりごはん スタミナやき みそけんちんじる オレンジ	☺	614 25.9 15.2	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ふたにく みそ	にんじん ピーマン ねぎ ごぼう	たまねぎ キャベツ だいこん オレンジ	こめ さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら さといも
15 (木)	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	☺	649 22.5 19.8	ぎゅうにゅう のり みそ	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎ ほうれんそう もやし	にんじん キャベツ こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
16 (金)	むぎいりごはん あじのきしゅうづけ おひたし ごもくきんぴら	☺	643 26.6 19.1	ぎゅうにゅう さつまあげ	あじ ふたにく	いんげん ほうれんそう もやし だいこん	ねりうめ にんじん ごぼう	こめ こんにゃく さとう	むぎ サラダあぶら
19 (月)	むぎいりごはん チャーシャンとうふ はるさめスープ	☺	632 21.6 20.3	ふたにく みそ ローズハム	なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ	たけのこ チンゲンさい キャベツ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ
20 (火)	コッペパン いちごジャム とりにくとやさいのケチャップあえ かぶりりやさいスープ	☺	618 27.4 20.9	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ もやし かぶ	ピーマン レモンじる キャベツ	コッペパン サラダあぶら いちごジャム	でんぶん さとう
21 (水)	むぎいりごはん クロック もやしとにらのあえもの こんさいのみそしる	☺	674 22.2 22.5	ぎゅうにゅう とうふ みそ	クロック かつおぶし	もやし にんじん ごぼう	にら だいこん こまつな	こめ サラダあぶら さとう こんにゃく	むぎ ごま
22 (木)	むぎいりごはん やきぎかな ゆでやさい (うましおドレッシング) ふたにくときりほしだいこんのもの	☺	618 24.2 17.9	ぎゅうにゅう ふたにく	さば さつまあげ	キャベツ こまつな だいこん	にんじん もやし いんげん	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう
23 (金)	むぎいりごはん ふたにくとみややさいのため かんぴょうのごますあえ はるやさいのみそしる	宮っ子ランチ ☺ 	639 17.3 18.3	ぎゅうにゅう かつおぶし	ふたにく みそ	アスパラガス たまねぎ かんぴょう キャベツ	トマト ホールコーン にんじん にら	こめ サラダあぶら ごま	むぎ さとう じゃがいも
26 (月)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん まるやかみそしる ゆずゼリー	☺	659 27.9 17.8	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	にんじん グリーンピース ごぼう	こめ さとう でんぶん	むぎ こんにゃく ゆずゼリー
27 (火)	コッペパン りんごジャム だいずのクリームシチュー かいそうサラダ (イタリアンバジルドレッシング)	☺	677 26.2 21.1	ぎゅうにゅう とりにく	だいず かいそうサラダ	こまつな たまねぎ キャベツ ホールコーン	にんじん パセリ もやし	コッペパン マーガリン サラダあぶら りんごジャム	じゃがいも こむぎこ
28 (水)	むぎいりごはん ポークシュウマイ おひたし いりとうふ	2年生遠足 ☺	663 25.8 21.7	ぎゅうにゅう とうふ	ポークシュウマイ ふたにく	ほうれんそう にんじん グリーンピース	もやし しいたけ たまねぎ	こめ さとう	むぎ サラダあぶら
29 (木)	ごもくやきそば カレースープ クレープ (ブルーベリー)	☺	622 23 24.6	ふたにく ベーコン	いか ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん チンゲンさい パセリ	もやし のり たまねぎ	やきそばめん サラダあぶら	じゃがいも クレープ (ブルーベリー)
30 (金)	むぎいりごはん あじフライ ポイルキャベツ いなかじる	☺	629 24.2 19.4	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	あじフライ みそ	キャベツ ごぼう かんぴょう	にんじん ねぎ	こめ サラダあぶら さとう	むぎ ごま

☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質17~21g、塩分相当2.00g未満
・都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の目標:楽しい給食にしよう!

【配膳の仕方】・しるわんによそうもの→オレンジ ・ひらざらによそうもの→みどり ・ふかざらによそうもの→ピンク

☆給食献立予定表と食育だよりは学校ホームページで御確認くださいませよう願ひいたします。

